



### SONO E QUALIDADE DE VIDA

Loraine Lopes de Oliveira<sup>1</sup>

Pamela Cristina Tullio<sup>2</sup>

Cristiane Aparecida Costa<sup>3</sup>

**Resumo:** *Por meio de revisão bibliográfica, este trabalho tem como objetivo discorrer a relação entre sono e qualidade de vida. Como resultados, constatou-se que a privação do sono ocasiona problemas tanto metabólicos quanto cognitivos, como o desenvolvimento de diversas doenças, consolidação da memória, secreção e liberação de hormônios desregular, entre outros. Nesse sentido, buscar ter horas de sono contínuas e profundas, respeitando suas fases é essencial para conseguir saúde mental e física de qualidade ao longo da vida.*

**Palavras-chave:** Sono. Saúde. Qualidade de vida.

#### Introdução

O sono é vital para o organismo, podendo ser definido como um processo fisiológico, responsável pela criatividade, diminuir o risco de desenvolver doenças como diabetes, resolução de problemas, memória, raciocínio, controle emocional, secreção de hormônios, entre outros (LESSA, et al, 2020). Nesse sentido, a qualidade do sono está diretamente ligada à qualidade de vida do ser humano.

Para a ocorrência do sono, é necessário que alguns fatores combinados entrem em ação, como indutores do sono, ciclo circadiano, estilo de vida, hábitos alimentares. Dentre os elementos que induzem ao sono, pode-se destacar a adenosina e melatonina. A adenosina é um neuromodulador, que resulta da queima de energia pelas células durante o dia. É acumulado ao longo do dia e produz a sensação de cansaço, indicando a necessidade de dormir. Já a melatonina é um hormônio produzido pela glândula pineal, quando não há luz, atuando como um sinalizador da presença de luz no ambiente (LESSA, et al, 2020).

O sono é dividido em fases, das quais é possível identificar 2 padrões de sono, sem movimento dos olhos (NREM) e com movimentos oculares rápidos (REM). As características gerais do sono NREM são: relaxamento muscular, redução de movimentos corporais, respiração regular. O sono REM é caracterizado pela hipotonia, emissão de sons, movimentos oculares rápidos, sonhos, respiração irregular (FERNANDES, 2006). Em adultos, o sono REM ocorre pela primeira vez depois de cerca de 90 minutos dormindo, e se repete por várias vezes durante a noite. Acredita-se que o sono REM é fundamental para a manutenção das funções

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia, do IESSA, loraine.oliveira@hotmail.com.

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Psicologia, do IESSA, pam\_18@live.com.

<sup>3</sup> Professora do IESSA.

## **Objetivos**

Discorrer por meio de revisão bibliográfica, a relação entre sono e qualidade de vida.

## **Metodologia**

Este trabalho constitui-se de revisão de literatura, o qual realizou-se pesquisa por artigos científicos selecionados através do banco de dados do Scielo. A limitação temporal utilizada foi o período de 2018 até julho de 2022.

As palavras-chave utilizadas para a pesquisa foram: sono, qualidade de vida e fases do sono. Sendo que os critérios utilizados para a escolha de artigos científicos encontrados, foram selecionar pesquisas que abordassem a importância do sono na qualidade de vida dos indivíduos de maneira ampla, sem especificações de gênero, área de trabalho, idade, grau escolar.

## **Resultados/Resultados parciais e discussão**

Após a pesquisa, foram selecionados três artigos que melhor atenderam aos critérios definidos. Lessa (et. al, 2020) realizou a pesquisa por meio de revisão literária nos bancos de dados científicos de área médica, e concluiu que a má qualidade do sono em grávidas pode acarretar em risco de partos prematuros; em adolescentes, o sono insuficiente interfere na saúde e desenvolvimento; adultos que dormem mal podem desenvolver doenças cardiovasculares, obesidade, alterações epigenéticas, entre outros; já o idoso pode ter quedas noturnas intensificadas.

Segundo Verli (et al., 2021) pessoas que dormem mal podem desenvolver alterações metabólicas e cognitivas, tendo a vida escolar ou trabalhista afetada negativamente. Nesse sentido, o sono é essencial para o bem-estar e produtividade dos indivíduos.

Barros (et al.2019) utilizou a entrevista como método de pesquisa e analisou dados como estilo de vida, morbidade, saúde emocional, condições socioeconômicas, entre outros. Foram entrevistados 1.998 indivíduos, de Campinas/SP, com 20 anos ou mais, e constatou-se a prevalência da má qualidade do sono em pessoas adultas, especificamente em mulheres, migrantes, sem ocupação, fisicamente inativos em contexto de lazer, com transtorno mental comum. O sono ruim esteve fortemente associado com relatos de dificuldade de iniciar o sono e manter o sono.

## **Considerações finais**

Pode-se afirmar, que a qualidade do sono está diretamente ligada à qualidade de vida do ser humano. Noites bem dormidas regulam a homeostase do corpo, fortalecem o sistema imunológico, secretam e liberam hormônios, consolidam a memória, entre outras funções.

Em contrapartida, sua privação está associada ao desenvolvimento de diversas doenças em todas as fases da vida, como Diabetes Mellitus em adultos e crianças e de forma mais relevante, no grupo de mulheres grávidas. Risco de obesidade em adolescentes, resistência à insulina, déficits na aprendizagem, etc.

## Referências

BARROS, M. B. A. et al. Qualidade do sono, saúde e bem-estar em estudo de base populacional. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 53, n. 82, 1-12, set. 2019.

LESSA, R. T. et al. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 56, 1-12, Minas Gerais, ago. 2020.

VERLI, M. V. A. et al. O impacto insalubre da privação do sono no metabolismo, cognição e trabalho. **Revista Biomotriz**, n. 1, v. 15, 16-26, Rio Grande do Sul, abr. 2021.